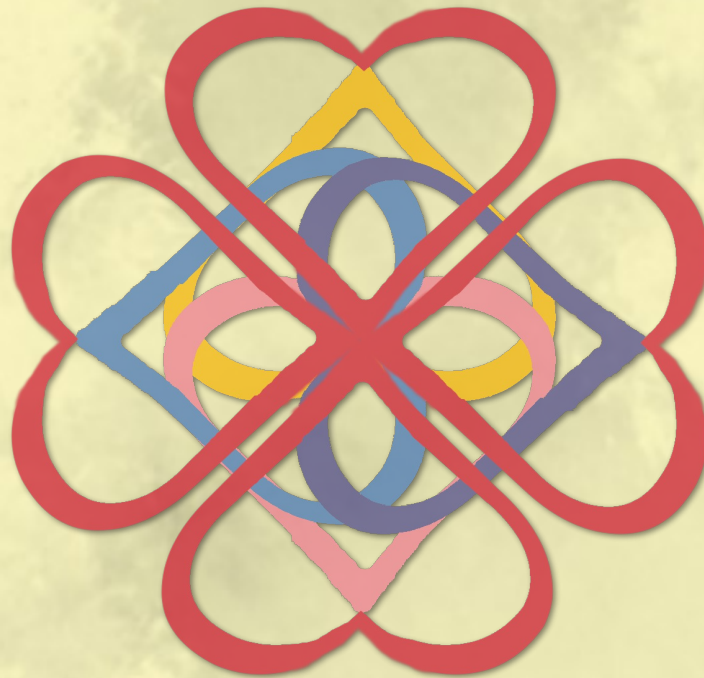


חניכת 10 יום ו- 10 לילה

אור האמת הפנימית

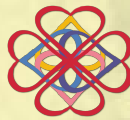


אור האמת הפנימית

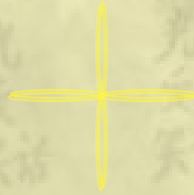
חניכת 10 יום ו- 10 לילה

www.adi-gal.com אור האמת הפנימית

"אני מחכה לאמת עד שהיא תגיע, והיא תגיע."



חניכת 10 יום ו- 10 לילה



חניכה: 10 יום ו- 10 לילה

♦ על מנת להיות יעילים יש ללכת צעד צעד על פי ההוראות. ♦ אין כאן שום חובה, רק זכות! כי...

שלב א'- הקדמה

זהו מפתח לאור האמת הפנימית שבתוכך. אנחנו ממשיכים אל תוך העומקים של עצמנו.

שלב ב'- החניכה עצמה

(1) להניח על עצמך את הידיים ולהרגיש את האור הפנימי בדיוק כמו ב- '[מדיטציית הנחת הידיים](#)'.

♦ **כמה זמן עלי לעשות את זה?** במשך 10 יום ו- 10 לילה. **כמה פעמים ביום?** 1 פעמים ביום למשך 4 דקות. בשיבה או בישיבה.

♦ אין לקיים חניכה זו בזמן שעושים משהו שדורש מיקוד ותשומת לב. תשומת הלב שלנו אמורה להיות מופנית לתחושה הזאת.

♦ בסופו של דבר התחושה הזאת אמורה להתרחב ולהיות בכולי.

המלצה:

♦ לנהל רישום של התאריכים, ביצוע החניכה ודברים שעלו בך בזמן המדיטציה.



ככל שנהיה מחויבים יותר ונתמיד,
כך נעמיק את הקשר שלנו אל אור האמת הפנימית.